Chorale Résonances

les choristes au pays du Mont-Blanc

Les bienfaits du chant choral

Publié le 9 février 2012

1/- Chanter, c'est bon pour la santé :

– Chanter favorise l'élimination du stress en nous permettant d'évacuer nos émotion té. La respiration abdominale permet également l'oxygénation de notre organisme. Nous nous sentons alors plus détendus.

– Chanter permet de chasser les idées noires.

En chantant, notre cerveau commande aux glandes endocrines la sécrétion d'endorphines, nsi, notre humeur s'en trouve améliorée et on voit « la vie en rose » pendant plusieurs heures.

– Chanter donne confiance en soi

En trouvant sa voix, le chant permet d'affirmer sa voie. Véritable pratique de confiance en lacer sa voix, ce qui donne de l'assurance qu'elle soit physique ou dans l'expression de soi.

– Chanter améliore nos capacités respiratoires

Chanter requiert une respiration abdominale, cette même respiration qu'ont les bébés à la s par la suite. En chantant, nous rééduquons notre manière de respirer.

– Chanter soulage le mal de dos

Pour pouvoir chanter, il est nécessaire de se tenir droit et de relâcher les épaules. De plus, en chantant, nos cordes vocales se mettent à vibrer. Le larynx fait vibrer les sons à l'intérieur de tout notre corps, en particulier au niveau de la colonne vertébrale, permettant ainsi à notre dos de bénéficier d'un délicieux massage vibratoire.

– Chanter améliore notre créativité

Toute notre éducation vise au développement du cerveau gauche, c'est-à-dire la partie chargée de la logique, du raisonnement. Ainsi, nous négligeons le côté droit du cerveau, siège de l'intuition, de la créativité, des capacités artistiques. Chanter active le cerveau droit et nous permet de développer l'intuition et la créativité, indispensables à un équilibre harmonieux.

2/- Chanter en chœur

Tous les membres de notre chorale vous le diront : le chant choral, en plus d'offrir les bienfaits de l'art choral que nous venons de lister, constitue une activité sociale enrichissante. Chanter en groupe, c'est respirer ensemble, fournir un effort collectif et contribuer à un résultat global en synchronisant son énergie et celle des autres.

De plus, appartenir à une chorale favorise les échanges intergénérationnels, la communication, le partage et l'écoute de l'autre.

***

Pour illustrer ces propos, voici un article paru le 20 juin dans « La Vie » :

Je chante
et j'en suis fort aise

Le chant allie la détente profonde au travail musculaire et met en harmonie le physique et le mental. Un « sport » à pratiquer sans modération.

forme

« Travailler sa voix permet de lâcher prise »

Copyright © 2012 Chorale Résonances
Mentions légales. Site web réalisé en formation association création site web | Theme Dot-B by hzlzh

Δ Haut de page